Allegato 1

Orario A.S. 2026/27 Scuola Primaria di Fabro						
LUNEDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora *	7.55 - 8.55	ITALIANO CECCHINI UMENA	ARDENGHI MAT	ATTARDI REL. NERI ALT.	GOBBINI ITALIANO SCIRI DI GIROLAMO	BARBANERA MAT CARBONI BAGALINI MESCOLINI
2° ora *	8.55 - 9.50	ITALIANO CECCHINI UMENA	ARDENGHI MAT SCIRI	ATTARDI REL. NERI ALT.	GOBBINI ITALIANO DI GIROLAMO	BARBANERA MAT CARBONI BAGALINI MESCOLINI
	9.50 - 10:05	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**
3° ora	10:05 - 10.55	ATTARDI REL. NERI ALT. PORTARENA UMENA	ARDENGHI SCIENZE LANZI	CECCHINI ITALIANO SCIRI CAPUCCINI	DINI MAT GOBBINI	BARBANERA GEO CARBONI BAGALINI MESCOLINI
4° ora *	10.55 - 11:55	ARDENGHI MAT PORTARENA UMENA	LANZI ITALIANO DINI	CECCHINI STORIA SCIRI CAPUCCINI	ATTARDI RELIGIONE BARBANERA ALT.	CARBONI BAGALINI MESCOLINI NERI ITA
5° ora	11:55 - 12:55	ARDENGHI MAT PORTARENA UMENA	LANZI ITALIANO SCIRI	DINI ED. FISICA CAPUCCINI	ATTARDI RELIGIONE BARBANERA ALT.	CARBONI BAGALINI MESCOLINI NERI ITA
MARTEDI'		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora *	7.55 - 8.55	CECCHINI MUSICA	LANZI ITALIANO	DINI MAT CAPUCCINI	GOBBINI ITA	NERI STO CARBONI MESCOLINI
2° ora	8,55 -	CECCHINI	LANZI	DINI MAT	GOBBINI	NERI

*	9.50	ITALIANO ATTILI	ITALIANO	CAPUCCINI	ITA DI GIROLAMO	STO CARBONI MESCOLINI
	9.50 - 10:05	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**
3° ora	10:05 - 10.55	PORTARENA **Geo** ATTILI	LANZI LAB LETTURA NERI	CECCHINI ITALIANO CAPUCCINI	GOBBINI ITA DI GIROLAMO	SCIRI ING CARBONI MESCOLINI
4° ora	10.55 - 11.55	PORTARENA **Geo** ATTILI	LANZI STORIA	BARBANERA SCI CAPUCCINI	SCIRI ING NERI DI GIROLAMO	ATTARDI CARBONI
5° ora	11.55 12,55	PORTARENA **Tec** ATTILI UMENA	LANZI MOTORIA	BARBANERA SCI CAPUCCINI	SCIRI ING DI GIROLAMO	ATTARDI CARBONI BAGALINI
6° ora	12.55 13.55	**Mensa** **PORTARENA** UMENA	**Mensa** **SCIRI**	**Mensa** **GOBBINI**	**Mensa** **DINI**	**Mensa** **BARBANERA**
7° ora	13:55 - 14:55	PORTARENA **Arte** UMENA	SCIRI INGLESE	GOBBINI ARTE	DINI SCI	BARBANERA geo BAGALINI
8° ora *	14:55 15.55	PORTARENA **Motoria** UMENA	SCIRI INGLESE	GOBBINI MUSICA	DINI SCI	BARBANERA geo BAGALINI

MERCOLEDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora *	7,55 - 8.55	ARDENGHI MAT UMENA	LANZI ITALIANO	CECCHINI ITALIANO CAPUCCINI	NERI GEO	BARBANERA MAT BAGALINI MESCOLINI
2° ora *	8.55 - 9.50	ARDENGHI MAT UMENA	LANZI GEOGRAFIA SCIRI	CECCHINI ITALIANO CAPUCCINI	NERI GEO DI GIROLAMO	BARBANERA MAT CARBONI BAGALINI MESCOLINI

	9.50 - 10:05	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**
3° ora	10:05 - 10.55	ARDENGHI MAT UMENA	SCIRI MUSICA	CECCHINI LAB. LETTURA NERI CAPUCCINI	GOBBINI MUSICA DINI	BARBANERA SCI CARBONI BAGALINI MESCOLINI
4° ora *	10.55 - 11.55	CECCHINI ITALIANO GOBBINI UMENA	ARDENGHI MAT	SCIRI ING BARBANERA CAPUCCINI	DINI MAT DI GIROLAMO	NERI ITA CARBONI BAGALINI MESCOLINI
5° ora	11.55 - 12:55	CECCHINI ITALIANO GOBBINI	ARDENGHI MAT	SCIRI ING BARBANERA CAPUCCINI	DINI MAT DI GIROLAMO	NERI ITA CARBONI BAGALINI MESCOLINI

GIOVEDì		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora *	7.55 - 8,55	CECCHINI ITALIANO ATTILI	LANZI ITALIANO	DINI MAT	GOBBINI ITA	BARBANERA MAT CARBONI BAGALINI MESCOLINI
2°	8.55-9.50	CECCHINI ITALIANO ATTILI	ARDENGHI MAT	DINI MAT	GOBBINI ITA NERI	BARBANERA MAT CARBONI BAGALINI MESCOLINI
	9.50 - 10.05	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**
3°ora	10:05 - 10.55	CECCHINI ITALIANO ATTILI	ARDENGHI MAT	BARBANERA TEC SCIRI	GOBBINI ARTE DINI	NERI Lab. Lettura CARBONI BAGALINI
4° ora *	10.55 - 11.55	SCIRI ING ATTILI UMENA	ARDENGHI SCIENZE	GOBBINI GEOGRAFIA BARBANERA	DINI MAT	SELLANI mot CARBONI BAGALINI

5°ora	11.55 12.55	ARDENGHI MAT ATTILI UMENA	LANZI STO	SCIRI ING CAPUCCINI	DINI TEC GOBBINI	SELLANI mot CARBONI
6° ora	12:55- 13:55	**Mensa** **CECCHINI** UMENA	**Mensa** **LANZI**	**Mensa** **SCIRI** CAPUCCINI	**Mensa** **DINI**	**Mensa** **NERI**
7° ora	13:55- 14:55	ARDENGHI SCIENZE UMENA	LANZI ARTE	CECCHINI STORIA CAPUCCINI	SELLANO ED. FISICA	NERI Lab. Arte MESCOLINI
8° ora	14:55 - 15:55	ARDENGHI SCIENZE UMENA	LANZI TECN	CECCHINI ITALIANO CAPUCCINI	SELLANO ED. FISICA	NERI Lab. Tecnologia MESCOLINI

VENERDì		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora *	7.55 - 8.55	PORTARENA **Sto** UMENA	ATTARDI RELIGIONE	CECCHINI ITALIANO BARBANERA CAPUCCINI	DINI MAT DI GIROLAMO	NERI ITA CARBONI MESCOLINI BAGALINI
2° ora *	8.55 - 9.50	PORTARENA **Sto** UMENA	ATTARDI RELIGIONE	CECCHINI ITALIANO BARBANERA CAPUCCINI	DINI MAT GOBBINI DI GIROLAMO	NERI ITA CARBONI MESCOLINI BAGALINI
	9.50 - 10:05	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**	**Intervallo**
3° ora	10.05 - 10.55	ATTARDI REL. NERI REL. UMENA	LANZI ITALIANO	GOBBINI GEOGRAFIA CAPUCCINI	SCIRI ING DINI	BARBANERA MUS CARBONI MESCOLINI BAGALINI

4° ora *	10.55 - 11.55	CECCHINI ITALIANO ATTILI UMENA	LANZI GEOGRAFIA	DINI MAT CAPUCCINI	GOBBINI STORIA	SCIRI ING MESCOLINI BAGALINI
5° ora	11.55 - 12.55	CECCHINI ITALIANO ATTILI	LANZI LAB ARTISTICO ESPRESSIVO	DINI MAT CAPUCCINI	GOBBINI STORIA	SCIRI ING MESCOLINI BAGALINI

Ore di Compresenza:

- Le compresenze sono scritte in rosso.

Sostegno evidenziato in giallo.

Le attività svolte nelle ore di compresenza sono di supporto agli alunni in difficoltà all'interno della stessa classe, attraverso l'attivazione di strategie quali il lavoro per coppie/piccoli gruppi e/o lavoro individuale.

NB: Le ore contrassegnate da * all'interno dell'orario prevedono il "momento del risveglio" e una "pausa attiva" della durata MAX di 10 minuti.

ATTIVITA' PREVISTE PER IL MOMENTO DEL RISVEGLIO

Il momento del risveglio all'inizio della giornata scolastica è molto importante per favorire una transizione dolce tra casa e scuola, creare un clima sereno e stimolare l'attenzione e la motivazione degli alunni.
Le attività sono leggere, coinvolgenti e positive, si svolgeranno all'esterno, nel piazzale antistante la Scuola Primaria

Attività di rilassamento e concentrazione

- Esercizi di respirazione consapevole (es. "inspira come se annusassi un fiore, espira come se spegnessi una candela")
- Piccole sequenze di stretching o yoga per bambini : Respiro profondo con le braccia in alto, Mani unite sopra la testa, inspira profondamente.
  Espira portando le mani giù. Ripetere 3 volte. Allungamento del corpo come una matita,Stare in piedi e allungarsi verso l'alto come per toccare il cielo/soffitto.
  Il gatto e la mucca (all'interno in quadrupedia) Schiena inarcata in su (gatto), poi in giù (mucca) con respiro coordinato.
- Silenzio consapevole: stare in silenzio per 1 minuto, ascoltando i suoni dell'ambiente

- Camminata leggera per tutto il perimetro del cortile

°°°Se il momento del risveglio per brutto tempo dovesse svolgersi all'interno, le attività previste sono:

- Esercizi di respirazione consapevole (es. "inspira come se annusassi un fiore, espira come se spegnessi una candela")

- Piccole sequenze di stretching o yoga per bambini : Respiro profondo con le braccia in alto, Mani unite sopra la testa, inspira profondamente.
  Espira portando le mani giù. Ripetere 3 volte,Allungamento del corpo come una matita,Stare in piedi e allungarsi verso l'alto come per toccare il cielo/soffitto.
  Il gatto e la mucca (all'interno in quadrupedia)Schiena inarcata in su (gatto), poi in giù (mucca) con respiro coordinato.
- Silenzio consapevole: stare in silenzio per 1 minuto, ascoltando i suoni dell'ambiente
- Il cane a testa in giù : Mani e piedi a terra, formare un triangolo con il corpo. Mantieni la posizione e respira.
- La farfalla (seduti) Pianta dei piedi unita, ginocchia verso l'esterno, muovere le gambe come ali.
- La posizione del bambino: Seduti sui talloni, braccia distese in avanti, fronte a terra. Ottima per rilassarsi prima di iniziare le lezioni.

ATTIVITA' PREVISTE PER IL MOMENTO DELLE PAUSE ATTIVE

Brevi attività motorie o di rilassamento (da 5 a 10 minuti), inserite durante la mattinata o il pomeriggio scolastico, per:

- sciogliere le tensioni fisiche e mentali,
- ridare energia dopo attività prolungate o impegnative,
- favorire la concentrazione e l'apprendimento.

PAUSE DI RILASSAMENTO

1. Respirazione profonda con la pancia
2. Ascolto di suoni rilassanti per 2-3 minuti

PAUSE CREATIVE E SENSORIALI

1. Ballo delle emozioni (muoversi secondo una musica triste, allegra, ecc.)
2. Disegna al ritmo della musica (con fogli e pastelli)
3. Gioco dei 5 sensi (es: "Cosa vedo/sento/annuso in questo momento?")